

Hallo Leute,

nachdem sich auf diesem und anderen Foren doch ein zunehmendes Bedürfnis vieler Betroffener zeigt, über die psychischen und sozialen Effekte von Haarausfall zu sprechen, möchte ich hier auch noch einmal einen Gedanken mit euch teilen, den ich in der letzten Zeit hatte. Ich weiss, wie desaströs sich verfrühter Haarausfall (grob gesagt: in der ersten Lebenshälfte) auf Selbstwertgefühl und Lebensfreude auswirken kann, mit den bekannten Folgen wie Tendenzen zur sozialen Isolation, Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit und Motivation im Beruf, kein Erfolg mehr bei Frauen etc. Aber trotz allem haben wir immer noch einen gewissen Spielraum, unsere eigene innere Einstellung zur Lage frei zu wählen.

Eine Strategie, die ich einfach mal andenken möchte, ist folgende: Man suche sich ein inspirierendes Vorbild, d.h. eine Person, die man respektiert und mag, die trotz Haarausfall ein glückliches und erfolgreiches Leben führt und die von anderen so akzeptiert und geliebt wird, wie sie ist. Ich meine damit nicht, dass man die Optik, das Verhalten oder den Lebensstil dieses Vorbildes total kopieren soll, sondern eher dass man so verfährt wie zum Beispiel viele Nachwuchsmusiker. Sie haben zunächst ihre Idole, deren kreatives Output sie nachspielen, von denen sie inspiriert und motiviert werden und denen sie nacheifern, bevor sie dann ihren eigenen Weg gehen und ihren eigenen Stil entwickeln.

Ein Typ, den ich persönlich wirklich einfach cool und als Mensch ausserordentlich wertvoll finde, ist der Autor Neil Strauss. Sein Buch "The Game. Penetrating the Secret Society of Pickup Artists" ist sowieso äußerst lesenswert, da nicht nur hervorragend geschrieben, sondern auch eine Quelle für viele Aha-Erlebnisse was Gesetzmäßigkeiten in Interaktionen zwischen Männern und Frauen angeht. Neil Strauss erzählt ja selber, wie er lange Zeit ein wirklich hoffungsloser Fall war. Selbst als er Motley Crue auf Tournee begleitete und einen Dauerbackstagepass hatte, ist der einzige Kuss, den er bekommen hat, einer von Tommy Lee gewesen. Er hat sich aber später dann von einer männlichen Jungfrau ohne Selbstbewusstsein zu einem stylischen, sehr angenehmen Zeitgenossen entwickelt, der einfach eine sehr attraktive, positive Ausstrahlung hat und mittlerweile ein spannendes, cooles Leben führt. Er musste seine frühzeitige Glatze auch irgendwie akzeptieren lernen, zumal er zusätzlich noch relativ klein und schwächig ist. Es ist also möglich, kein vollkommen wehrloses Opfer seiner Lebensumstände zu sein. Und im Falle von Neil Strauss kann man sich auch nicht damit rausreden, dass manche Leute eben die Persönlichkeit dafür haben, mit eigenem Haarausfallschicksal klarzukommen bzw. dass sie eben "der Typ" für einen rasierten Schädel sind. Vielleicht brauchen wir einfach solche Vorbilder, um für uns selber zu lernen, einen optischen Makel wie HA zu akzeptieren und trotzdem glücklich und selbstsicher zu sein. Auch wenn das gerade heute sicher schwierig ist, da wir durch die Medien ja mit der Botschaft "du solltest möglichst perfekt aussehen" geradezu bombadiert werden. Wenn man mal die von der Werbung suggerierte Scheinwelt mit der Realität vergleicht, sieht man natürlich schnell, dass kaum jemand diesen Idealen entspricht. Schliesslich leiden z.B. in unseren Breitengraden sicher 50% aller Männer an frühzeitigem Haarverlust! Soll sich jetzt die Mehrheit aller Menschen für den Rest ihres Lebens minderwertig fühlen, weil sie nicht so aussehen wie die Leute in GQ oder Cosmopolitan?

Hier noch ein paar Beispiele für Männer, an denen man(n) sich orientieren könnte, da sie haarlos (bzw. Haarprobleme habend), cool, attraktiv, erfolgreich sind und von vielen Damen definitiv als "sexy" wahrgenommen werden. (Und wer endlich mal verstanden hat, was "sexy" in der Sprache der Frauen genau bedeutet, hat sowieso einen großen und wichtigen Schritt gemacht.)

- Chris Daughtry (Rockmusiker)
- Andre Agassi (Tennisstar)
- Tony Levin (Weltklasse-Bassist)
- Tim Ferris (Multitalent, Lebenskünstler und Autor des Bestsellers "The Four-Hour Workweek")
- Carlos el Unico Bachatero (Bachata Tänzer)

Letztlich scheint es mir trotz aller noch so großen Schwierigkeiten und allem total verständlichen Leid an uns selbst zu liegen, ob wir es zulassen, dass der HA unser ganzes Leben versaut oder ob wir uns ein cooles Leben basierend auf einer neuen Identität, die auch ohne makellosen Haarschopf funktioniert, aufbauen. Lasst die Haare gehen, wenn sie euch zuviele Probleme machen, Jungs. Und für alle diejenigen, die euch einreden wollen, dass ihr nur mit vollem Haar wertvolle Menschen und attraktive Männer seid, gibt es ja noch so einen mittig positionierten Finger an beiden Händen. Man wird ja sowieso irgendwann wahnsinnig, wenn man es anderen Menschen oder der Gesellschaft allgemein recht machen will. Also müssen wir zu dem Punkt gelangen, wo wir uns selbst richtig cool finden und die Bestätigung von außen nicht mehr brauchen, ja nicht einmal mehr darüber nachdenken, ob wir sie vielleicht brauchen oder nicht. Und es ist doch so: kein Mensch zwingt uns dazu, uns selbst abzulehnen und niederzumachen, weil wir mit HA zu kämpfen haben. Oder habe ich Unrecht?

---